



UNIDADE: UFAM ITACOATIARA

2ª SEMANA

MÊS: JUNHO/2017

SERVIÇOS	FACULTATIVO	13.06		14.06		16.06	
		Terça		Quarta		Sexta	
DESEJUM	BEBIDA		Café/Leite/Suco		Café/Leite/Suco		Café/Leite/Suco
	ACOMPANHAMENTO		Pão francês		Pão francês		Pão francês
	GUARNIÇÃO		Polenta Mingau de arroz		Bolo de queijo Ovos mexidos c/salsicha		Fruta Hambúrguer
ALMOÇO	SALADA		Crua (cenoura, repolho, couve)		Crua (pepino, tomate, repolho)		Crua (abóbora, beterraba, cenoura)
		1ª OPÇÃO	Bisteca assada		Peixe		Isca de figado acebolado
	PRATO PRINCIPAL (PROTEÍNAS)	2ª OPÇÃO	Frango xadrez (em cubos c/cenoura, pimentão, cebola)		Cozido Manauara (c/batata, batata doce, cenoura, abóbora, macaxeira)		Frango assado dourado
	ACOMPANHAMENTO		Arroz/Feijão/Farofa		Arroz/Feijão/Farofa		Arroz/Feijão/Farofa
	GUARNIÇÃO		Espaguete ao alho e óleo		Baião		Espaguete ao alho e óleo
	SOBREMESA		Docinho		Fruta		Docinho
JANTA	SALADA		Crua (alface, pepino, abóbora)		Crua (cenoura, repolho, couve)		Crua (pepino, tomate, repolho)
		1ª OPÇÃO	Língua ao molho de ervilha		Bisteca assada		Peixe
	PRATO PRINCIPAL (PROTEÍNAS)	2ª OPÇÃO	Frango assado dourado		Frango xadrez (em cubos c/cenoura, pimentão, cebola)		Cozido Manauara (c/batata, batata doce, cenoura, abóbora, macaxeira)
	ACOMPANHAMENTO		Arroz/Farofa		Arroz/Farofa		Arroz/Farofa
	GUARNIÇÃO		Espaguete ao alho e óleo		Espaguete ao alho e óleo		Baião
	SOPA		Canja (Frango, Cheiro Verde, Batata, Cenoura e Arroz)		Feijão (Carne, Feijão, Macarrão, Abóbora, Couve e Maxixe)		Charque (Charque, Cheiro Verde, Batata, Cenoura e maxixe)
SOBREMESA		Docinho		Fruta		Docinho	

Síntia Santos
Nutricionista
CRN7 3838